

Những Điều Cần Biết và Hướng Dẫn Về Sứ Tổng Trưởng và Phát Triển của Trẻ Em

Số Dịch Vụ Gia Định Quận Fairfax
Bản Dịch Vụ Trẻ Em, Thành Thiếu Niên và Gia Định

GIA ĐÌNH
ĐƯỢC AN TOÀN...
Chung Trinh Văn
Đóng Ng Xanh



Ấn phẩm của Quận Fairfax, Virginia

Quận Fairfax cam kết không đối xử phân biệt bất cứ ai trong tất cả các chương trình, dịch vụ và sinh hoạt của quận vì lý do khuyết tật. Những thích nghi phù hợp sẽ được cung cấp khi có yêu cầu. Muốn biết thêm chi tiết, xin gọi số 703-324-7720; TTY 703-222-9452. Để xin tài liệu này bằng hình thức khác, xin gọi số 703-324-5870; TTY 703-222-9452.

Tháng Ba 2007

Những Điều Cần Biết và Hướng Dẫn về Trẻ Em



Tập sách này được soạn thảo bởi một nhóm bao gồm các cha mẹ, nhà giáo, nhân viên xã hội và những chuyên gia khác đặc trách về sự phát triển của trẻ em.

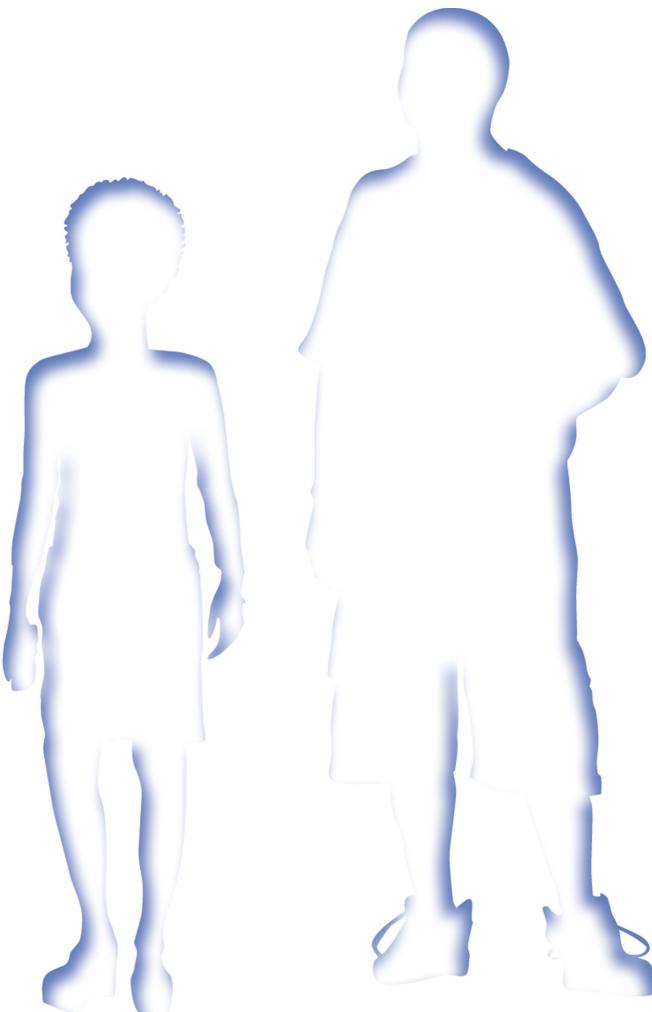
Trong đây trình bày những chi tiết để giúp bạn hiểu rõ hơn về những đặc tính điển hình của trẻ em khi các em chuyển biến qua những giai đoạn khác về phát triển và những đề nghị hữu ích, có kết quả nhằm hướng dẫn trẻ em trong giai đoạn tăng trưởng.

Mỗi đứa trẻ, mỗi cha mẹ, và mỗi gia đình có một đặc điểm duy nhất. Mỗi quan hệ mà chúng ta tạo cho con của chúng ta là một sự đặc biệt thể hiện nơi các em. Nuôi dạy một đứa trẻ mang lại niềm vui và hạnh phúc – và đồng thời, vào những lúc nào đó – cũng sẽ có những giây phút thử thách lớn lao.

Khi chúng ta học hỏi về cách làm cha mẹ, chúng ta tùy thuộc vào rất nhiều trợ giúp từ sự hiểu biết và dịu dắt, kể cả chính gia đình, truyền thống văn hóa và tôn giáo của bạn. Tuy nhiên, đối với mỗi cha mẹ, có những lúc – như trong những ngày đầu hay tuần đầu mới có con sơ sinh hoặc những tuần sau đó trong đời

- **PEATC (Parent Educational Advocacy Training Center-Trung Tâm Giáo Dục Ủng Hộ Huấn Luyện Cha Mẹ).** Hãy liên lạc để được giúp tìm các dịch vụ về giáo dục, chăm sóc sức khỏe và dịch vụ xã hội cho các trẻ em bị khuyết tật. Nguồn trợ giúp, thông tin và sự hỗ trợ hiện có cho các cha mẹ và chuyên viên trong www.peatc.org, 703-923-0010.

Chúng tôi mong rằng tập sách này sẽ là một tài liệu hữu ích cho bạn. Nếu bạn có thêm những đề nghị và ý kiến để in vào tập sách sau này, xin liên lạc với Sở Dịch Vụ Gia Đình Quận Fairfax số 703-324-7720; TTY 703-222-9452.
Chúng tôi muốn được nghe ý kiến từ bạn.



Em Bé: Từ sơ sinh đến 18 tháng



Tất cả các em bé đều khác biệt. Các em bước vào cuộc đời bằng một nhân cách đặc biệt của các em. Trẻ sơ sinh biết sự khác biệt giữa cha mẹ của em và người lạ. Em tìm kiếm và cần nghe tiếng nói và cảm nhận được sự vuốt ve nhẹ nhàng của cha mẹ. Em bé cho biết ý mình muốn qua tiếng khóc – đây là ngôn ngữ của em. Khi em khóc, có nghĩa là em cần một điều gì đó ngay lập tức (thí dụ như: muốn bú, thay tã, muốn được ôm ấp/bế, buôn ngủ).

Em bé muốn gần gũi với người nào chăm sóc cho em nhiều nhất. Mối quan hệ này rất quan trọng trong việc tăng trưởng và phát triển lành mạnh của em. Em bé học hỏi qua sự quan tâm chăm sóc của bạn, rặng chung quanh em đều an toàn. Khi em bé tăng trưởng, các em học cách sử dụng từ ngữ để cho biết những gì mình muốn, và em từ từ tự biết – ngồi vững, lăn qua lăn lại, bò và đi.

Cha mẹ có thể làm gì:

- **Nên học hỏi để cho em bé của bạn có một sự khởi đầu tốt khi bạn mang thai.** Người mẹ nên bắt đầu bằng cách chăm sóc sức khỏe tốt trước khi sanh em bé. Để chắc chắn em bé của bạn được phát triển lành mạnh, bạn nên đi khám sức khỏe càng sớm càng tốt khi mang thai, ít nhất là ba tháng đầu, vì đây là điều quan trọng.
- **Hiểu đứa con của bạn.** Có những em bé luôn luôn khó chịu, trong khi cũng có những đứa bé khác chỉ khó chịu vào những lúc nào đó trong ngày. Có những em bé rất hay khóc, và những bé khác luôn cười cả ngày. Tất cả những đặc tính này đều bình thường, và tất cả những em bé đều muốn cha mẹ hiểu những nhu cầu đặc biệt của em. Bạn sẽ học rất nhanh để biết khi nào con của bạn cần cho bú, tắm, thay quần áo, thay tã, hoặc muốn ôm ấp vỗ về. Nên nhớ rằng – sự yêu thương của bạn là những gì mà em bé cần nhất để được vui sướng và mạnh khỏe.
- **Hướng Dẫn về Trông Giữ Trẻ Em.** Trẻ em 7 tuổi và nhỏ hơn không được ở một mình trong bất cứ thời gian nào. Để biết thêm chi tiết về những Hướng Dẫn Trông Giữ Trẻ Em của Quận Fairfax, hãy vào www.fairfaxcounty.gov/dfs/childrenyouth/homealone.htm, hoặc gọi Ban Bảo Vệ Trẻ Em ở đường dây điện thoại trực tiếp/trợ giúp số 703-324-7400, TTY 703-222-9452. Trong www.fairfaxcounty.gov/dfs/childrenyouth/blue_ribbon_campaign.htm có tài liệu bằng tiếng Anh, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Việt, tiếng Đại Hàn và tiếng Ba Tư.
- **Liên lạc bằng đường dây trợ giúp.** Đường dây liên lạc trực tiếp của Ban Bảo Vệ Trẻ Em Quận Fairfax cung cấp sự trợ giúp cho những cha mẹ nào cần sự giúp đỡ. Xin gọi số 703-324-7400, TTY 703-222-9452. Hai cơ quan có đường dây trợ giúp trực 24 giờ dành cho những cha mẹ nào cần giúp đỡ hoặc giúp ý kiến là: ChildHelp USA®, 1-800-4-A-CHILD(224453); và Prevent Child Abuse Virginia, 1-800-CHILDREN(245-3736).
- **Tìm nguồn trợ giúp để giữ cho trẻ em và thanh thiếu niên được lành mạnh về tâm thần và không nghiện ngập thuốc.** Các thông tin có đăng trong Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Đạo Hoa Kỳ (United States Department of Health and Human Services) ở địa chỉ www.family.samhsa.gov.
- **Tìm hiểu về sự phát triển của đứa trẻ.** Nói chuyện với bác sĩ, giáo viên hoặc chuyên viên chăm sóc trẻ em của bạn nếu bạn có thắc mắc. Hai cơ quan có những thông tin dành cho cha mẹ là: Zero to Three®, www.zerotothree.org; và National Association for Education of Young Children, www.naeyc.org.

Giữ Trẻ

- **Thông tin về việc tìm nơi giữ trẻ và cách trả tiền giữ trẻ cũng như làm thế nào để được trở thành người giữ trẻ.** Văn Phòng Trẻ Em Quận Fairfax, số 703-324-8100 có dịch vụ bằng tiếng Anh và tiếng Tây Ban Nha, www.fairfaxcounty.gov/childcare.
- **Chương Trình Giữ Trẻ Dành Cho Lứa Tuổi Đì Học** có chương trình giữ trẻ trước và sau giờ học dành cho những em học từ mẫu giáo đến lớp 6. Trong hầu hết các trường tiểu học công lập Quận Fairfax đều có trung tâm SACC, cũng như trong Trung Tâm Key và Kilmer có chăm sóc cho những trẻ em và thanh thiếu niên khuyết tật, từ 5 đến 21 tuổi. SACC có bốn chương trình: Trong Năm Học, Mùa Đông, Mùa Xuân và Trại Hè. Lệ phí SACC được căn cứ vào lợi tức chưa khấu trừ của gia đình trong bảng quy định về mức lợi tức (sliding fee scale). Hãy liên lạc với văn phòng ghi danh số 703-449-8989, TTY 711, hoặc vào www.fairfaxcounty.gov/childcare/sacc.htm để biết thêm chi tiết.

Internet An Toàn

- **Máy điện toán và trợ giúp.** Office of Partnerships, www.fairfaxcounty.gov/partnerships/clcp.htm, 703-324-5171, TTY 703-222-9198.
- **Thông tin về Internet an toàn.** www.netsmartz.org; www.getnetwise.org; www.childsafenet.org

Trẻ Chập Chững Đi: Từ 18 tháng đến 3 tuổi



Trẻ chập chững đi luôn hiếu kỳ và thích tìm tòi. Các em thích đi, chạy và leo trèo. Trẻ chập chững đi tăng trưởng và thay đổi một cách nhanh chóng và thỉnh thoảng em không biết suy nghĩ trước khi làm một việc gì. (Các em vẫn còn đang phải học tính tự chủ.) Trẻ chập chững đi có thể làm rớt đồ vật và thỉnh thoảng các em làm bể chúng vì các em đang tìm hiểu về nguyên nhân và hiệu quả. Em đang học nói và tự bày tỏ. “Không” là chữ dễ nhất cho em nói.

Trẻ chập chững đi thích tự làm một mình và sẽ luôn luôn nói với bạn rằng, “Con làm được một mình!” Nhưng thật sự các em vẫn còn rất phụ thuộc và bám chặt vào cha mẹ. Trẻ chập chững đi sẽ không vui khi bạn gởi em cho người giữ trẻ. Khi đứa trẻ chập chững đi học hỏi về thế giới chung quanh, các em vẫn tiếp tục cần sự chú ý của bạn và em biết rằng bạn là người mà em có thể tin cậy để cho em sự thoải mái và được chăm sóc.

Cha mẹ có thể làm gì:

- Chơi với con của bạn và tỏ lòng yêu thương.** Con của bạn cần và muốn bạn dành thời giờ và sự chú ý của bạn cho em. Đọc sách và chơi với con của bạn. Bế và ôm em. Ôm ấp và tỏ sự yêu thương giúp đứa trẻ cảm thấy vui sướng và yên tâm.
- Nói chuyện với con của bạn và xem chung những cuốn sách.** Nói chuyện, đọc sách và hát sẽ giúp con của bạn phát triển về mặt ngôn ngữ. Cùng nhau hát và kể chuyện là điều quan trọng cho bạn và gia đình bạn. Con của bạn có thể chọn xem đi xem lại một cuốn sách nào đó, nhưng điều đó không sao cả bởi vì trẻ nhỏ học hỏi qua những sự lặp đi lặp lại.
- Cho em một chỗ an toàn để em tìm tòi và chơi bên trong nhà của bạn và cả ngoài trời.** Trẻ em học hỏi qua sự tìm tòi môi trường chung quanh của em. Hãy ở bên cạnh để giúp em khi cần. Con nhỏ của bạn có thể đang bò lên cầu thang nhưng cần bạn giúp đỡ đưa em xuống an toàn.

- Tham dự những sinh hoạt của nhà trường và những buổi tổ chức trong cộng đồng.
- Hãy cùng với con vị thành niên của bạn làm tình nguyện viên trong cộng đồng.

- Đặt ra những kỷ luật và phải giữ như vậy.** Cho dù trẻ vị thành niên sẽ không chấp nhận, nhưng kỷ luật hoặc giới hạn sẽ làm cho em cảm thấy được an toàn và yêu thương. Cả gia đình nên cùng nhau đặt ra kỷ luật và bàn xem sẽ làm gì nếu không tuân theo. Nói về lý do tại sao phải tuân theo kỷ luật và cùng nhau giữ kỷ luật đó.
- Nên biết rõ về bạn bè cũng như gia đình của bạn bè của đứa con vị thành niên của bạn.** Bạn bè có ảnh hưởng rất lớn trong lứa tuổi này, vì vậy biết rõ về bạn bè cũng như gia đình của bạn bè của đứa con vị thành niên của bạn là điều quan trọng. Nhiều bạn bè thực sự cũng là điều tốt. Khuyến khích con vị thành niên của bạn chơi với những bạn tốt và lành mạnh. Hãy đón tiếp bạn bè của con đến nhà mình chơi và dành ra chút ít giờ để nói chuyện với các em.
- Nên biết rõ con của bạn đang ở đâu và đang làm gì.** Đặt ra kỷ luật rõ ràng về những gì em có thể làm và em được giao tiếp với những ai. Đặt ra giờ quy định buổi tối mấy giờ phải về nhà (curfews) và đừng cho con của bạn dự những buổi họp mặt vui chơi nếu không có người lớn. Nên biết rõ con của bạn ở đâu sau giờ học và những ngày cuối tuần. Những giờ giấc này nếu không có sự giám sát, trẻ vị thành niên sẽ có cơ hội để nghiện ngập thuốc, làm những chuyện phạm pháp và tham gia vào những hành vi nguy hiểm khác. Tham gia vào những chuyện trong đời sống của con bạn sẽ cho thấy rằng bạn quan tâm đến em.
- Làm gương về những điều mà bạn muốn nhìn thấy nơi con của bạn.** Hãy là một người gương mẫu mà bạn muốn con của bạn trở thành. Nói cho em biết những gì bạn tin tưởng nơi em và mong muốn từ em. Tỏ cho em thấy sự quan tâm, ngay thẳng, có kỷ luật và sự chân thật mà bạn muốn con của bạn được có. Nếu bạn hút thuốc hoặc nghiện rượu, nên biết rằng con của bạn đang theo dõi bạn. Không nên dùng bạo lực để làm gương. Trẻ vị thành niên học từ sự gương mẫu của bạn.

Lứa Tuổi Bắt Đầu Đi Học: Từ 3 đến 5 tuổi



Trẻ ở tuổi bắt đầu đi học rất xông xáo và năng động. Các em cần hoạt động chân tay thật nhiều và có lẽ chỉ có thể ngồi yên trong một thời gian ngắn. Trẻ ở tuổi bắt đầu đi học, học hỏi được nhiều nhất là qua cách chơi đùa. Các em thích có bạn. Các em thường hay chơi gần nhau không chơi với đứa trẻ khác. Lứa tuổi bắt đầu đi học không thích phụ thuộc và thích thử những điều người lớn cấm làm. Các em thích nói chuyện và hỏi rất nhiều câu hỏi. Tuổi bắt đầu đi học thường hay cần người lớn giúp tìm những từ ngữ để bày tỏ nhu cầu và cảm xúc của em.

Cha mẹ có thể làm gì:

- **Hãy cho con bạn một món quà là thời giờ.** Trẻ nhỏ muốn được ở gần bên cha mẹ. Có thể dành thời giờ cho con của bạn như là một công việc thường lệ hằng ngày. Đọc sách với em, cùng nhau làm những việc vặt trong nhà, nấu ăn, và luôn luôn hỏi han con của bạn. Cho em biết về ngôn ngữ, những câu chuyện và bài hát từ gia đình của bạn. Con của bạn đang tìm hiểu xem em là ai và truyền thống gì là quan trọng trong gia đình bạn.
- **Hiểu đứa con của bạn.** Nếu bạn biết rằng con của bạn dễ bức tức vào những lúc mới thức dậy trong ngày hoặc khi em mệt hay đói, cố đừng hỏi em nhiều quá vào những lúc đó. Nếu em bắt chót sợ hãi một điều gì đó, hãy cho em thấy sự thông cảm của bạn. Đây là điều thông thường nơi trẻ em ở lứa tuổi bắt đầu đi học.
- **Đặt ra những sự mong muốn rõ ràng và nhất định.** Khi trẻ nhỏ biết những gì chúng ta mong muốn nơi các em, em sẽ cảm thấy an tâm và có thể làm tốt hơn với những kỷ luật đã đặt ra cho em.
- **Chỉ dẫn cho con bạn đơn giản, rõ ràng.** Con của bạn có thể không hiểu nếu bạn dùng quá nhiều chữ, hoặc có quá nhiều bước trong sự chỉ dẫn. Chỉ nói đơn giản với con của bạn điều quý vị cần. Thí dụ, "Lấy đồ chơi của con ra khỏi cầu thang. Để khỏi bị té."



- **Đặt ra những ranh giới và nguyên tắc.** Trẻ chuẩn bị qua tuổi vị thành niên cần những ranh giới và nguyên tắc rõ ràng và nhất định để cảm thấy an toàn và yên tâm. Cùng với con của bạn đặt ra những ranh giới và kỷ luật. Trẻ em thường tuân theo kỷ luật nếu em được tham gia vào để đặt ra chúng, và nếu kỷ luật là "hợp lý." Hãy nói về những mong muốn và cùng quyết định về những hậu quả hợp lý. Thí dụ, bạn và con của bạn có thể đồng ý với nhau rằng em phải làm xong bài làm ở nhà trước khi em được chơi với bạn.
- **Giúp con của bạn biết cách ứng xử khi bị chọc ghẹo và bắt nạt.** Dạy cho con của bạn đừng chọc ghẹo và bắt nạt trẻ em khác. Nói với em hãy nhờ đến một người lớn đáng tin cậy nếu em bị chọc ghẹo hoặc bắt nạt. Hãy lưu tâm. Chia sẻ sự quan tâm của bạn với thầy/cô của con bạn. Cho con của bạn tích cực tham gia vào những sinh hoạt nhằm giúp em phát triển mối quan hệ bạn bè.
- **Chia sẻ những giá trị và truyền thống gia đình với con bạn.** Làm như vậy sẽ giúp con của bạn hiểu rõ hơn về lòng tin và sự mong muốn của bạn. Điều này sẽ góp phần trong việc cảm nhận nhân cách tích cực và củng cố tình thân trong gia đình.
- **Làm gương về những điều mà bạn muốn nhìn thấy nơi con của bạn.** Trẻ em bắt chước những gì em nhìn thấy và được dạy. Hãy là một người gương mẫu mà bạn muốn con của bạn trở thành. Dạy cho con của bạn biết tôn trọng cảm xúc và lòng tin của người khác bằng cách hãy tỏ ra tôn trọng con của bạn và những người khác.

Lứa Tuổi Học Cấp Hai: Từ 8 đến 13 tuổi

Lứa Tuổi Học Tiểu Học: Từ 5 đến 8 tuổi

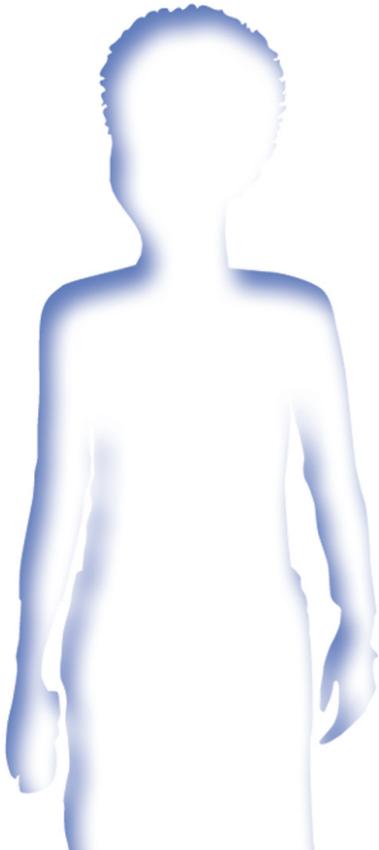


Đây là lứa trẻ rất thích được nói, và các em có rất nhiều điều để nói. Các em rất xông xáo và năng động. Trẻ em ở lứa tuổi học tiểu học có một vai trò rất quan trọng về kỷ luật. Các em có thể chú ý đến những gì làm lôi cuốn các em, nhưng các em ít chú ý đến những hướng dẫn bằng lời nói của người lớn. Các em thích tìm hiểu và thử những thứ mới. Quan tâm và chia sẻ với người khác bắt đầu phát triển ở lứa tuổi này. Bạn bè cùng phái với đứa trẻ sẽ trở thành quan trọng.

Cha mẹ có thể làm gì:

- **Dành thời giờ cho con của bạn.** Nói chuyện, cùng hát, kể chuyện và làm những công việc trong gia đình. Làm như vậy sẽ giúp con của bạn hiểu rõ hơn lòng tin, truyền thống và sự mong muốn của bạn. Điều này sẽ góp phần trong việc giúp em cảm nhận nhân cách.
- **Hãy kiên nhẫn và thường xuyên nhắc nhở.** Trẻ em thường hay quên những gì đã được cẩn dặn, và có thể phải cho em thử nhiều lần để làm một việc gì đó cho đúng. Thử nói với em những chỉ dẫn bằng nhiều bước nhỏ, thay vì yêu cầu em làm nhiều thứ cùng một lúc. Thí dụ như, "Con nhớ rửa tay sau khi đi tiêu/tiểu."
- **Đặt ra cho con của bạn những kỷ luật rõ ràng và hậu quả hợp lý.** Làm như vậy sẽ giúp con của bạn cảm thấy yên tâm và có trách nhiệm trong hành động của em. Thí dụ như, "Con nên nhớ rằng con chỉ được chơi trong sân nhà khi con ra ngoài chơi. Vì con đã ra khỏi sân, nên bây giờ con phải vào nhà."
- **Ra giới hạn cho con của bạn.** Phải có những quyết định về việc xem TV, nghe nhạc, video, chơi video game, vào Internet và những việc khác. TV có rất nhiều chương trình và video game rất hung bạo hoặc những đề tài dành cho người lớn. Trẻ em có thể bắt chước gương xấu mà các em nhìn thấy trên TV.
- **Hãy cho con của bạn biết bạn hiểu sự cảm xúc của em thế nào.** Làm như vậy để cho con của bạn thấy rằng sự cảm xúc của em là chân thật và quan trọng. "Cha mẹ hiểu rằng con đang giận chị con vì chị không chịu chơi với con."
- **Khen những cử chỉ tốt của con bạn bằng những lời nói khích lệ.** Làm như vậy sẽ giúp cho con bạn cảm thấy vui về chính mình và sẽ mạnh dạn làm những việc đó sau này. "Mẹ thấy con đã cất đồ chơi đi. Con giỏi quá! Bây giờ mình đã có chỗ để nhảy múa!"
- **Giúp con của bạn học cách giải quyết vấn đề.** Đây là một khả năng quan trọng mà con của bạn cần khi đi học, khi chơi với bạn bè, và khi phải xử sự trong những hoàn cảnh khó khăn. Thí dụ: "Anh của con đang dùng máy điện toán. Con có thể làm gì trong lúc chờ để được đến phiên con?"
- **Làm gương về những điều mà bạn muốn nhìn thấy con của bạn.** Trẻ em học từ những hành động của bạn. Nếu bạn không muốn con của bạn nói những từ ngữ bạn không thích, thì bạn đừng nên nói những chữ đó. Nếu bạn muốn con của bạn dùng những chữ lịch sự, thì bạn nên dùng chúng. Nếu bạn muốn con của bạn đọc sách, hãy cho em nhìn thấy bạn đọc sách.

Lứa Tuổi Học Cấp Hai: Từ 8 đến 13 tuổi

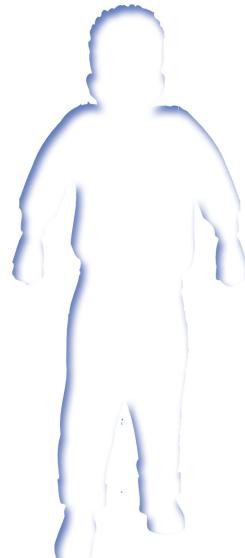


Trẻ chuẩn bị qua tuổi vị thành niên trải qua rất nhiều thay đổi về thể chất và tinh thần. Các em biết tự nhìn thấy những thay đổi trên cơ thể của mình. Các em cố tự tìm hiểu xem em là ai, em có những ưu điểm gì, và sự hòa đồng của em đối với bạn bè và gia đình thế nào. Tuổi chuẩn bị qua vị thành niên bắt đầu biết nhận trách nhiệm về những hành động của mình. Các em ý thức về sự ngay thẳng rất mạnh mẽ. Ảnh hưởng của tình bạn và những người đồng trang lứa trở thành rất quan trọng đối với em. Các em thường hay lo lắng không biết những người khác nhận xét thế nào về em. Sự chọc ghẹo và bắt nạt có thể xảy ra ở lứa tuổi này.

Cha mẹ có thể làm gì:

- **Nói chuyện với con của bạn.** Cách nói chuyện cởi mở và chân thật sẽ giúp cho con bạn dễ dàng chia sẻ những vấn đề và sẽ hỏi ý kiến bạn bây giờ và sau này.
- **Lắng nghe con của bạn.** Lắng nghe giúp bạn trở thành người dễ nhận thức hơn về những trạng thái khác biệt và cảm xúc của con bạn. Tỏ sự tôn trọng của bạn đối với những cảm xúc, suy nghĩ và ý tưởng của con bạn. Tránh ngắt lời và góp ý cho con bạn đến khi bạn đã có tất cả mọi sự kiện.
- **Cho con bạn thêm trách nhiệm.** Làm như vậy là để giúp cho con bạn tạo tính không phụ thuộc và biết tự tin. Điều đó để chứng tỏ bạn tin vào khả năng và sự chọn lựa của con bạn. Nên nhớ rằng trách nhiệm phải hợp với lứa tuổi và mức độ trưởng thành của con bạn.
- **Trấn an con của bạn.** Mỗi ngày nên tìm những điều hay của con bạn để nói đến. Là điều quan trọng khi để trẻ em làm những điều gì đó mà em thích và để em thử những thứ mới lạ. Dạy cho con của bạn rằng lỗi lầm và thất bại cũng là một phần trong việc học hỏi và phát triển.

- **Cho con của bạn được thật sự chọn lựa.** Giống như những đứa trẻ chập chững đi, những em ở lứa tuổi bắt đầu đi học cần được có cảm giác làm chủ chính mình. Các em cũng cần sự giới hạn rõ ràng. Thí dụ hỏi, "Hôm nay con muốn mặc áo màu xanh dương hay xanh lá cây?"
- **Dùng những chữ có cảm xúc mạnh để nói với con bạn.** Điều này giúp cho con của bạn học hỏi cách nhận ra sự ảnh hưởng về cảm xúc của chính em và để thông cảm sự cảm xúc của người khác. Chia sẻ những câu chuyện về cảm xúc và nói, "Con nhìn vào mặt của cậu bé xem. Con có thấy cậu bé đó đang tức giận không?" Tỏ cho con của bạn thấy bạn thông cảm nổi cảm xúc của em: "Hình như con có vẻ buồn."
- **Đừng để cho em có những hành động hung hăng mà bạn không thích.** Hãy tự hỏi bạn, "Điều gì đã xảy ra trước khi em có hành động đó?" Thủ xem con của bạn có thể là quá mệt hay đang đói không. Hãy đề nghị và giúp em làm một việc mới gì đó hoặc chỉ cho em đến một chỗ nào khác để em có thể trút bỏ cảm giác hung hăng mà không làm tổn thương đến chính mình hoặc những người khác. Thí dụ, bạn có thể nói, "Nếu con cảm thấy muộn đánh đậm, con hãy đánh vào cái gối của con, nhưng con không được đánh vào người của cha mẹ."
- **Làm gương về những điều mà bạn muốn nhìn thấy nơi con của bạn.** Nếu con bạn nghe được những chữ lịch sự, em sẽ dùng lại những chữ đó. Nếu em nhìn thấy sự yêu thương, em cũng sẽ tỏ ra sự yêu thương. Nếu trong gia đình thường hay cãi nhau hoặc đánh nhau, thì con của bạn cũng sẽ bắt chước những hành động đó.



Lứa Tuổi Bắt Đầu Đi Học: Từ 3 đến 5 tuổi

Trẻ Vị Thành Niên: Từ 13 đến 18 tuổi



Trẻ vị thành niên cần được hiểu rõ về các kỷ luật và hậu quả. Các em sẵn sàng nhận lãnh thêm trách nhiệm. Sự ý thức về cá tính mình và tính tự lập là điều quan trọng và thường hay gây ra mâu thuẫn với cha mẹ về giá trị và sự tin tưởng. Trẻ vị thành niên bị ảnh hưởng rất mạnh đối với văn hóa của bạn bè và quan tâm đến việc có được những bạn đồng trang lứa chấp nhận mình hay không. Bắt đầu thích thú đến tình cảm mơ mộng. Áp lực cao từ bạn bè có thể làm cho trẻ vị thành niên bị lôi cuốn theo, nhưng **cha mẹ vẫn là người có ảnh hưởng quan trọng nhất trong đời sống của trẻ vị thành niên**. Cho dù em từ chối điều đó, trẻ vị thành niên vẫn cần và muốn được cha mẹ chú ý đến và hỗ trợ em.

Cha mẹ có thể làm gì:

- **Nói chuyện với con vị thành niên của bạn.** Cha mẹ có thể cảm thấy rằng đứa con vị thành niên không biết nghe lời họ, nhưng thật ra các em vẫn nhìn vào cha mẹ để được chỉ dạy. Hãy sẵn sàng lắng nghe khi em muốn nói về những điều mà em cảm thấy là quan trọng đối với em. Chia sẻ sự nhận xét của bạn về việc hẹn hò, dùng rượu, ma túy, và hút thuốc.
- **Hãy để ý đến những việc tốt mà em làm và dùng những lời khen để khích lệ em.** Thí dụ, bạn có thể nói, “Chắc con cảm thấy hãnh diện về cách xử sự của con sáng nay trong trường hợp đó.”
- **Dành thời giờ cho con vị thành niên của bạn.** Những việc làm tích cực quan tâm của người lớn cho trẻ vị thành niên một đường hướng rõ ràng và giúp em tạo sự quan hệ mật thiết trong gia đình, nhà trường và cộng đồng.
 - Cùng nấu ăn và ăn chung với nhau trong gia đình. Làm những món ăn truyền thống của gia đình. Bữa ăn là cơ hội tốt để nói về những chuyện xảy ra trong ngày.
 - Tập thể dục hay chơi thể thao với gia đình.



- **Đặt ra những công việc thường ngày với sự kỷ luật rõ ràng và nhất định.** Qua những công việc thường ngày, trẻ chập chững đi sẽ cảm thấy thoải mái vì em biết được người khác muốn gì nơi em và em cũng biết được sự mong muốn đó. Kỷ luật nên rõ ràng, nhưng đừng nhiều quá.
- **Cho em sự chọn lựa thật sự và chỉ được chọn một.** “Con muốn uống sữa hay nước trái cây?” Làm như vậy sẽ giúp cho con trẻ của bạn cảm nhận được sự làm chủ chính mình, nhưng trong đó có sự giới hạn của bạn. Cho em chọn sách nào mà em muốn đọc hoặc game nào mà em muốn chơi. Con trẻ của bạn sẽ cảm thấy tự hào khi được quyết định.
- **Hãy kiên nhẫn khi tập cho em đi vệ sinh.** Con trẻ của bạn có thể không còn đi ra tã trong một lúc lâu. Điều này có thể là một dấu hiệu sớm cho biết rằng con của bạn đã sẵn sàng để tập cho em dùng nhà vệ sinh. Khen ngợi và khuyến khích sự cố gắng của con bạn. Một số trẻ em có thể biết đi vệ sinh khi được hai tuổi; những em khác có thể không làm được như vậy cho đến khi lên ba hoặc bốn tuổi. Nên thông cảm trong những mong muốn thực tế và có tính khôi hài. Nếu em lỡ đi ra quần thì đây là một phần trong tiến trình tập cho con trẻ đi vệ sinh.
- **Giúp con của bạn qua những cơn giận.** Tỏ cho em thấy rằng bạn hiểu sự cảm xúc của con bạn, nhưng cũng cho em biết rằng những cơn giận dữ hoặc bức tức sẽ không đem lại cho em những gì em muốn. Cố làm ngơ những cơn giận dữ trừ khi con của bạn có nguy cơ bị tổn thương, làm tổn thương đến người khác, hoặc phá hư một cái gì đó.
- **Chú trọng vào chữ “được” thay vì “không được.”** Khi người lớn dành nhiều thời giờ biểu lộ cho đứa trẻ thấy những gì họ có thể làm được, thay vì những gì họ *không thể* làm được, thì những em đó dễ thành công hơn. Thay vì nói “Con đừng đụng vào cái đó,” hãy thử cho con bạn chú ý vào một món đồ chơi hay một công việc khác: “Con có thể lấy bút chì màu để vẽ vào giấy (đừng vẽ lên tường).”
- **Làm gương về những điều mà bạn muốn nhìn thấy nơi con của bạn.** Trẻ nhỏ bắt chước những hành động của cha mẹ. Nếu bạn kiên nhẫn, quan tâm và tử tế, con của bạn sẽ học những điều đó để xử với người khác giống như bạn. Khi cha mẹ đánh vào mông, đánh đòn, la hét hoặc gọi đứa trẻ bằng những tên xúc phạm, đứa trẻ sẽ cảm thấy em không được yêu thương và sẽ bắt chước làm như vậy với người khác.

Trẻ Chập Chững Đi: Từ 18 tháng đến 3 tuổi

Những Nguồn Trợ Giúp Cho Cha Mẹ



Khi nói đến cách làm cha mẹ, trong đó có một số điều tuyệt đối, nhưng chắc chắn có một điều là mọi đứa trẻ đều cần được yêu thương. Không phải chỉ có một “cách đúng” để dạy con. Những sự thử thách mới có thể xuất hiện hằng ngày giống như sự phát triển của con bạn vậy. Những tin tức bổ túc và sự trợ giúp có thể giúp bạn trong những thử thách hằng ngày. Càng có nhiều những thử thách khó khăn, chẳng hạn như bị thất nghiệp hoặc nuôi dưỡng một đứa con có nhu cầu đặc biệt, có thể làm tăng thêm sự căng thẳng trong gia đình. Có nhiều phương pháp để dạy dỗ con cái, tùy theo từng phương pháp áp dụng cho từng đứa trẻ trong từng hoàn cảnh khác nhau. Đừng đòi hỏi phải hoàn hảo – hãy xem những tin tức và sự hỗ trợ được cung cấp cho bạn.

Chương Trình Vận Động Nơ Xanh là sự hợp tác của những cá nhân và các hội đoàn – cộng đồng, công dân, trường học, cơ sở thương mại, cơ sở tôn giáo và chính quyền – đã tận tâm để giữ cho trẻ em được an toàn. Hãy xem trong www.fairfaxcounty.gov/dfs và bấm vào hình nơ xanh để biết thêm chi tiết và để xem tất cả những ấn phẩm hiện có của Chương Trình Vận Động Nơ Xanh.

Tìm hiểu những nguồn trợ giúp cộng đồng hiện có trong cộng đồng của bạn:

- **Thư Viện Công Cộng.** Đọc sách, vào Internet, băng thu đọc sách, những sinh hoạt đặc biệt cho trẻ em và gia đình. Muốn tìm một chi nhánh thư viện gần nhà bạn nhất hãy vào www.fairfaxcounty.gov/living/libraries, số 703-324-3100, TTY 703-324-8365.
- **Thể thao và những dịp giải trí.** (Park Authority) Chín RECenters với những cơ sở hàng đầu trong vùng về thể thao dưới nước. Tất cả những RECenters đều có các lớp học và cắm trại dành cho trẻ em. Một số nơi có chương trình dành cho trẻ em ở lứa tuổi bắt đầu đi học. www.fairfaxcounty.gov/parks, số 703-324-8700, TTY 703-803-3354.
- **Chương trình dành cho trẻ vị thành niên** (Sở Giải Trí và Dịch Vụ Cộng Đồng). www.fairfaxcounty.gov/REC/, số 703-324-8336, TTY 703-222-9693 hoặc Virginia Relay 711.
- **Dịch vụ cộng đồng nhằm giúp với những nhu cầu của gia đình.** Nếu gia đình của bạn lâm vào hoàn cảnh khó khăn, Sở Điều Hành Hệ Thống Dịch Vụ Nhân Đạo Quận Fairfax, Kế Hoạch Phối Hợp Dịch Vụ (Fairfax County's Department of Systems Management for Human Services, Coordinated Services Planning), có thể giúp bạn tìm thực phẩm, quần áo, nhà ở, phương tiện di chuyển, chăm sóc sức khỏe và những nguồn trợ giúp khác. Hãy gọi số 703-222-0880, tiếng Tây Ban Nha 703-631-3366, TTY 703-222-9452.

Nuôi nấng con cái

- **Học lớp nuôi nấng con cái.** Những lớp dạy về cách nuôi nấng con cái giúp bạn học hỏi những khả năng mà bạn cần để nuôi một đứa trẻ được khỏe mạnh, hạnh phúc. Tìm những lớp học trong Dịch Vụ Gia Đình của Trường Công Lập Quận Fairfax và Phần Tham Gia trong www.fcps.edu/DIS/OECFS/FLI, số 703-227-2626, hoặc Chỉ Dẫn Nguồn Trợ Giúp về Nuôi Nấng Con Cái của Sở Dịch Vụ Gia Đình trong www.fairfaxcounty.gov/dfs/ParentingResource.
- **Bé và võ võ em bé của bạn khi em khóc.** Khi em bé khóc và có người chú ý ngay, các em sẽ khóc ít và sẽ tin vào người lớn. Em bé sẽ không bị hư.
- **Nói chuyện với em bé của bạn.** Bạn là người thầy/cô đầu tiên của em. Hãy nói chuyện với em bé mỗi khi cho em ăn, thay tã, tắm rửa và khi chơi với em. Khi bạn đi chợ, hãy nói với con của bạn những gì bạn đang làm – hãy nói chuyện. Làm như vậy sẽ giúp em cảm thấy an tâm và phát triển về khả năng ngôn ngữ. Giúp cho con của bạn học bằng cách nói chuyện, hát và đọc cho em nghe.
- **Chơi với em bé của bạn.** Em bé tự học về chính mình và những người chung quanh em bằng cách nếm, rờ, vâng lời, nghe, và ngửi đồ vật. Để những đồ vật nhỏ ra ngoài tầm với của em bé để ngừa mắc nghẹn. Cho em bé của bạn những đồ vật an toàn để cầm và chơi. Hãy cười với em và em sẽ cười lại với bạn. Em bé rất thích nhìn thấy cha mẹ cười. Khuyến khích em bé của bạn tìm tòi học hỏi khi bạn ở bên cạnh. Vì em muốn nhìn thấy bạn để cảm thấy được an toàn.
- **Cho em nằm ngủ khi ngủ.** Trẻ mới sanh dưới một tuồi nên đặt nằm ngủ khi ngủ để giảm bớt nguy cơ bị Hội Chứng Trẻ Sơ Sinh Chết Đột Ngột (SIDS). Để tránh trường hợp bị nghẹt thở hay SIDS, đừng nên dùng gối, mền và những tấm lót chung quanh nôi. Đừng hút thuốc hoặc đừng cho những người khác hút thuốc gần em bé của bạn. Trông chừng em bé khi em ngủ. Muốn biết thêm chi tiết, hãy vào trong www.sids.org.
- **Nhờ người giúp khi bạn cảm thấy chán chường.** Hỏi người thân trong gia đình, bạn bè, thầy/cô hoặc bác sĩ về những kinh nghiệm làm thế nào để dỗ em bé của bạn khi em khóc mãi không ngừng. **Không bao giờ được lắc em bé, làm như vậy có thể bị thương đến não của em hoặc bị chết.**



Những Nguồn Trợ Giúp Thêm Cho Cha Mẹ



Cố Vấn

- Nói chuyện với người khác.** Nói chuyện với người thân tín trong gia đình, bạn bè, nơi chăm sóc sức khỏe hoặc người lãnh đạo tôn giáo trong cộng đồng của bạn nếu bạn cần giúp. Nên tham gia vào nhóm hỗ trợ dành cho cha mẹ qua SCAN of Northern Virginia số 703-820-9001, www.scanva.org.
- Tìm kiếm sự cố vấn.** Cố vấn cho cá nhân, vợ chồng hoặc gia đình có thể được xác định và hỗ trợ để giúp tạo cho cách giao tiếp và làm cha mẹ được tốt hơn. Hãy gọi cho Hội Đồng Dịch Vụ Cộng Đồng Fairfax-Falls Church – Dịch Vụ Bệnh Tâm Thần số 703-481-4230, tiếng Tây Ban Nha 703-799-2838, TTY 703-481-4110, hoặc Trung Tâm Dịch Vụ Đa Văn Hóa số 703-533-3302, ext. 303, www.cmhs.org.

Nhu Cầu Đặc Biệt

- Nguồn trợ giúp cho trẻ sơ sinh và trẻ chập chững đi có nhu cầu đặc biệt.** Các tin tức, nguồn trợ giúp và dịch vụ được cung cấp qua Ban Liên Kết Trẻ Sơ Sinh và Trẻ Chập Chững Đi tại Hội Đồng Dịch Vụ Cộng Đồng Fairfax-Falls Church Community Services Board, www.fairfaxcounty.gov/csb/ITC/itcmain.htm, số 703-246-7121, TTY 703-324-4495.
- Nguồn trợ giúp cho trẻ em và thanh thiếu niên có nhu cầu đặc biệt.** Chương trình Child Find của Trường Công Lập Quận Fairfax trợ giúp cho những trẻ em từ 20 tháng đến 5 tuổi ở địa chỉ www.fcps.edu/ss/preschool/childfd1.htm, số 571-423-4105. Trung Tâm Trợ Giúp Cha Mẹ FCPS cũng cung cấp những tin tức cho cha mẹ về trẻ em có nhu cầu đặc biệt ở địa chỉ www.fcps.edu/ss/prchomep.htm, số 703-204-3941.
- Các chương trình thể thao và giải trí cho trẻ em và thanh thiếu niên có nhu cầu đặc biệt.** Sở Giải Trí và Dịch Vụ Cộng Đồng - Dịch Vụ Chữa Bệnh Bằng Cách Giải Trí, www.fairfaxcounty.gov/rec/, số 703-324-5532, TTY 703-222-9693, hoặc Virginia Relay 711.
- Clemyjontri Park (Công Viên Clemyjontri)** ở tại số 6317 Georgetown Park trong McLean. Công viên có sân chơi được thiết kế đầy đủ những phương tiện đặc biệt cho trẻ bị khuyết tật, có ngựa gỗ chạy vòng tròn (carousel) và có khu picnic. Xin gọi số 703-388-2807 hoặc vào mạng điện toán ở địa chỉ www.fairfaxcounty.gov/parks/clemyjontri/.
- Chương Trình Giữ Trẻ Dành Cho Lứa Tuổi Đi Học** trông giữ những trẻ em có nhu cầu đặc biệt tại tất cả các trung tâm SACC. Ngoài ra, Trung Tâm Key và Kilmers có những chương trình dành cho trẻ em và thanh thiếu niên khuyết tật, từ 5 – 21 tuổi. SACC có bốn chương trình: Trong Năm Học, Mùa Đông, Mùa Xuân và Trại Hè. Lệ phí SACC được căn cứ vào lợi tức chưa khấu trừ của gia đình trong bảng quy định về mức lợi tức (sliding fee scale). Hãy liên lạc với văn phòng ghi danh số 703-449-8989, TTY 711, hoặc vào www.fairfaxcounty.gov/childcare/sacc.htm để biết thêm chi tiết.

sống, trong những năm đưa con vị thành niên của bạn bắt đầu học hỏi sự tự lập – khi đưa con của bạn gặp phải thử thách, bạn không biết phải xoay sở thế nào.

Tập sách này gồm có những tin tức và nguồn trợ giúp nhằm giúp cho cha mẹ tạo được mối quan hệ vững chắc với con của mình ở mọi lứa tuổi. Những sự quan hệ đặc biệt đó hình thành một nền tảng do những nỗ lực của cha mẹ để nâng đỡ sự phát triển lành mạnh cho những đứa con của họ.

Chương Trình Vận Động Nơ Xanh của Quận Fairfax cống hiến tài liệu *Những Điều Cần Biết và Hướng Dẫn về Sự Tăng Trưởng và Phát Triển của Trẻ Em* cho những bậc cha mẹ và những người lớn khác là những người mà trong cuộc sống hằng ngày có những sinh hoạt và quyết định có ảnh hưởng đến đời sống và tương lai của trẻ em – đồng thời dành cho những trẻ em, là những mầm hy vọng và tương lai của cộng đồng chúng ta.

